Πυρήνας Ανάκτησης

Η Δημιουργική Στιγμή

Μια φορά τον μήνα. Εκατόν είκοσι λεπτά. Η κεραμική είναι αυτό που έκανε η τάξη μαζί.

Η Φιλοσοφία της Δημιουργικής Συνάντησης

Κάθε τακτική συνάντηση του Kernel λειτουργεί μέσω ενός πρωτοκόλλου – ενός συγκεκριμένου κλινικού ή συμπεριφορικού πλαισίου που εφαρμόζεται σε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα. Η Δημιουργική Συνάντηση κάνει κάτι διαφορετικό. Λειτουργεί μέσω της έκφρασης: μουσικής, θεάτρου, ιστορίας, παιχνιδιού ρόλων, συλλογικής εφεύρεσης. Το περιεχόμενο δεν είναι προκαθορισμένο. Το nhóm το δημιουργεί αυτό. Αυτό που δημιουργεί η ομάδα είναι το πρωτόκολλο.

Η αναλογία με την τάξη τέχνης είναι ακριβής. Σε μια τάξη τέχνης, ο δάσκαλος δεν παράγει την κεραμική – οι μαθητές το κάνουν. Ο δάσκαλος παρέχει το πητό, το τροχό, τη φωτιά, τη τεχνική. Οι μαθητές φέρνουν τα χέρια τους και τις ενότητές τους. Του τέλους της τάξης, το ράφι κουβαλάει όσα δημιούργησαν πραγματικά τα παιδιά – όχι αυτό που σχεδίασε ο δάσκαλος, όχι αυτό που κάποιος φαντασ□□□□ε στην αρχή. Αυτό το αντικείμενο, με όλες τις αirregularities και τις εκπλήξεις του, ανήκει στους ανθρώπους που το έφτιαξαν.

Η Δημιουργική Συνάντηση πραγματοποιείται μία φορά τον μήνα. Διάρκεια είναι 120 λεπτά. Ξεκινά με την ενότητα των χειροκραγίων – γεμίζοντας τη δεξαμενή πριν συμβεί οτιδήποτε δύσκολο. Περνά τη μουσική, τη μνήμη, την κουλτούρα, το θέατρο, τη βαθιά μαρτυρία ανταλλαγής και κλείνει με την εκτέλεση του πρωτοκόλλου και τη reprise των χειροκραγίων. Κάθε συνεδρία παράγει κάτι που η ομάδα δεν έχει παράγει ποτέ πριν και δεν θα παράγει ποτέ ξανά. Αυτός είναι ο στόχος.

μπλοκ	Χρόνος	Τι συμβαίνει
1 — Τμήμα Cheerleading		Γέμισε τη «μπαταρία». Καθαρή επιβεβαίωση πριν από οτιδήποτε δύσκολο.
2 — Τελετή της Μνήμης	Κείμενο: 0:15–0:20 Μετάφραση:	Μία λέξη καθεμία → πρόταση → διαβάζεται δυνατά → ανήκει μόνο σε αυτή τη συσκέψη.
3 —	0:20–0:45	Το τραγούδι κάθε ατόμου. Πλήρης εκτέλεση.

Μουσικοθεραπεία		Σχολίασε τι άκουσαν μέσα σε αυτό.
4 — Πολιτιστική Συνομιλία	0:45–1:00	Ιστορία, τροφή, ταινίες, παιχνίδια. Γιατί το πλαίσιο έχει σημασία. Το κοκαΐνη της Coca-Cola.
5 — Η Συνάντηση του Δραματεγράφου	1:00–1:20	Γράψ' το, σκέψ' το, εκτέλεσέ το. Ή γράψε τώρα, εκτέλεσε στην επόμενη συνάντηση.
6 — Μαρτυρία Ανταλλαγής Ρόλων	1:20–1:45	Το κολιέ, η ανταλλαγή, η μαρτυρία. Πλήρη βάθος. Ενεργά πρωτόκολλα ασφαλείας.
7 — Ανάθεση Πρωτοκόλλου	1:45–1:55	Μάθε το, διδάξ' το, λογάρισέ το. Εμφανίστηκε αμέλεια. Προσφέρθηκε ανανέωση.
8 — Τελικό Γάλλη και Πρόταση	1:55–2:00	Διαβάστε ξανά την πρόταση από το Μπλοκ 2. Μετά κλείστε.

Μπλοκ 1

Η ομάδα cheerleaders

Πλήρωσε την ενέργειά σου πριν αντιμετωπίσεις δυσκολίες – 15 λεπτά καθαρής επιβεβαίωσης

Γιατί η «προθέρμανση» έρχεται πρώτα
Το τυπικό θεραπευτικό μοντέλο τοποθετεί τη δύσκολη δουλειά στο κέντρο και την επιβεβαίωση στο τέλος — αν έρθει καν. Το Kernel το αντιστρέφει αυτό. Η φάση της ενίσχυσης έρχεται πρώτη γιατί το νευρικό σύστημα πρέπει πρώτα να νιώσει ασφαλές καιτις αξιότιμο, πριν μπορέσει να κάνει οτιδήποτε χρήσιμο με δυσκολία. Η επεξεργασία βασισμένη στη ντροπή ενεργοποιεί την αντίδραση απειλ threat. Η επεξεργασία που προϋποτίθεται από επιβεβαίωση ενεργοποιεί την αντίδραση μάθησης και ενσωμάτωσης. Γεμίζεις τη δεξαμενή πριν ζητήσεις από τον κινητήρα να λειτουργήσει.

Η φάση της ενίσχυσης δεν είναι ψεύτικη θετικότητα. Δεν είναι το «πες ωραία πράγματα για να κάνει ο κόσμος να νιώσει καλύτερα». Είναι μια επιμελημένη νευροχημική παρέμβαση: ντοπαμίνη μέσω της αναγνώρισης, οξυτοκίνη μέσω του έν ισης, σεροτονίνη μέσω της επιβεβαίωσης κοινωνικής στάσης. Κάθε άτομο στην αίθουσα πρέπει να φύγει από τη φάση της ενίσχυσης νιώθοντας ότι είναι ορατός, ότι έχει σημασία, και ότι οι άνθρωποι γύρω του χαίρονται πραγματικά που εμφανίστηκαν. Το δύσκολο υλικό που ακολουθεί καταλήγει εντελώς διαφορετικά σε αυτή την κατάσταση.

1.1

Η Μορφή Τρёх Γύρων «Cheer»

Κάθε γύρος είναι διαφορετικός—μαζί καλύπτουν ολόκληρο το κύκλωμα της επιβεβαίωσης

Πρώτος Γύρος — Ο Χαιρετισμός Άφιξης
Ξεκινάμε από αυτό. Κάθε άτομο που βρίσκεται εδώ αυτή τη στιγμή πήρε μια απόφαση να είναι εδώ. Αυτή η απόφαση δεν είναι μικρή. Το αναγνωρίζουμε.
[Δείξτε σε κάθε άτομο στο δωμάτιο, ένα-ένα. Η ομάδα ανταποκρίνεται.]

FACILITATOR: [Όνομα] είναι εδώ.
[NAME] ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ!

[[Meg στην επόμενη άτομο. Κάντε αυτό για κάθε άτομο στην αίθουσα συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού σας. Βγάλτε τον χρόνο σας.]]

ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΓΥΡΟΣ — Η ΜΟΝΗ ΑΛΗΘΙΝΗ ΑΛΗΘΕΙΑ

ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΗΣ: Γύρος Δύο. Θα πω μια αληθινή πρά rzecz για κάθε άτομο που βρίσκεται σε αυτό το δωμάτιο. Μια συγκεκριμένη πρά rzecz που έχω πραγματικά παρατηρήσει. Όχι ένα κομπλιμέντο — μια αλήθεια. Και μετά η ομάδα θα το αντανακλάσει.

Περπατήστε στο δωμάτιο. Για κάθε άτομο, πείτε μια συγκεκριμένη αληθή παρατήρηση: «Ο Μάρκους εμφανίστηκε τρεις συνεχόμενες εβδομάδες.» «Η Σόφια έκανε την ερώτηση που κανείς άλλος δεν θα έκανε την περασμένη εβδομάδα.» «Ο Ντέιβ είναι ακόμα εδώ.» Μετά:

ΕΞΟΡΟΙΣΤΗΣ: Αυτό είναι αλήθεια.

ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΣ.

[[Αν δεν γνωρίζεις κάποιον αρκετά καλά για να πεις κάτι συγκεκριμένα αληθινό — πες: «Ο [Όνομα] επέστρεψε.» Αυτό είναι πάντα αληθές και πάντα αρκετό.]]

Τρίτος Γύρος — Η Δήλωση της Ομάδας

ΕΥΚΑΙΝΩΤΗΣ: Η τελευταία γύρισμα. Όλοι μαζί. Εγώ θα ξεκινήσω κάθε γραμμή. Εσείς το τελειώνετε— ό,τι βγει. Μην σκέφτεστε. Απλώς απαντήστε.

ΕΝΟΡΧΗΣΤΡΩΤΗΣ: Το πιο δύσκολο πράγμα που έκανα αυτή την εβδομάδα είναι —

[ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ — Όποιος, οτιδήποτε, η επικάλυψη είναι εντάξει]

ΕΥΤΕΡΠΩΝ: Το ένα πράγμα που ξέρω για τον εαυτό μου και δεν το ήξερα πριν ένα χρόνο είναι —

[ΑΠΟΚΡΙΝΕΣΕΙΣ ΜΟΙΡΩΝ]

ΕΓΚΑΤΑΣΤΗΛΗ: Ο λόγος που συνεχίζω να εμφανίζομαι είναι —

[] ΑΠΟΚΡΙΝΕΣΕΙΣ []

Άστωσαν οι απαντήσεις να εμφανιστούν. Μην συνοψίζετε. Μην αξιολογείτε. Απλώς: Για αυτό που είμαστε εδώ. Πάμε.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ/ΣΥΛΛΟΓΙΟ ΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΩΝ ΓΙΑ Ο ﷺΙΕΔΙΑΤΟΡΗ: Επιπλέον Κινήσεις για Χώρους Υψηλής Ενέργειας

ΤΟ ΚΥΜΒΙ ΤΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ: Όλοι σταίνετε. Κάντε κύκλο – κάθε άτομο πηδά και □□κώνει τα δυνατά τα₂) καθώς περνά το κύμα. Πρώτα αργό, μετά πιο γρήγορο, και τελικά το δυνατό που μπορείτε.

ΤΟ ΓΙΜΝΟΣΙΟ ΤΩΝ ΟΝΟΜΑΤΩΝ: Επιλέξτε ένα άτομο (εθελοντή). Η ομάδα φωνάζει το όνομά του τρεις φορές με αυξανόμενο δυναμικό. Αυτό το άτομο απαντά με μια πρόταση: «Και εγώ είμαι [κάτι για μένα αυτή τη στιγμή].»

ΜΟΝΟΙΟ ΤΟΥ ΑΙΡ ΧΤΑΡΑΚΤΟΥ (AIR GUITAR SOLO): Ο μεδιατορη ανακοινώνει το όνομα ενός ατόμου. Αυτό το άτομο έχει 10 δευτερόλεπτα «αιρ κιθάρα» / «αιρ

όργανο» / «αιρ αθλητισμός» — όποιο είναι η «παράθυρα» του. Η ομάδα χειροκροτεί συνεχώς. Συνεχίστε με το επόμενο άτομο.

Ο ΔΥΝΑΜΙΚΟΣ ΤΗΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗΣ: Δημιουργήστε ζεύγη. 60 δευτερόλεπτα. Πείτε στον σύντροφό σας όλα αυτά που εκτιμάτε ότι ήρθε σήμερα. Εναλλαγή. Άλλα 60 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια: «Τι άκουσες;»

Ο ΓΥΡΟΣ ΤΗΣ ΝΙΚΗ: Οποιοσδήποτε πέτυχε ένα προσωπικό επίτευγμα αυτή την εβδομάδα (ένα καθαρό δικό μέρα, ένα μήνα, ένα χρόνο, βρήκε δουλειά, τηλεφώνησε σε συγγενή, έκανε το κρεβάτι επτά συνεχόμενες ημέρες) κάνει ένα κυριολεκτικό γύρο γύρω από τον χώρο ενώ η ομάδα χειροκροτεί.

Μπλοκ 2

Η Τελετή της Μνήμης

Μία λέξη. Μια πρόταση. Μια şey που ανήκει μόνο σε αυτήν τη συνάντηση.

Γιατί Υπάρχει Αυτό το Τελετουργικό

Κάθε συνάντηση δημιουργεί κάτι που δεν υπήρξε ποτέ και δεν θα υπάρξει ποτέ ξανά — αυτή η συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων, σε αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή, σε αυτή την συγκεκριμένη κατάσταση. Το Τελετουργικό της Μνήμης καταγράφει αυτό. Δεν προσπαθεί να συνοψίσει ή να τεκμηριώσει. Καταγράφει μια λέξη από κάθε άτομο, τις συνδυάζει σε μια πρόταση και διαβάζει δυνατά αυτή την πρόταση. Η πρόταση είναι συχνά ασυνάρτητη. Είναι πάντα αληθής. Ανήκει μόνο σε αυτή τη συνάντηση.

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ: Πριν προχωρήσουμε περαιτέρω—η Τελετή της Μνήμης. Αυτό διαρκεί πέντε λεπτά. Ανήκει σε αυτή τη συάνδηση και μόνο σε αυτή τη συάνδηση.
FACILITATOR: Όλοι: Γράψτε μια λέξη. Οποιαδήποτε λέξη. Η πρώτη λέξη που σας έρχεται αυτή τη στιγμή. Μην την εξηγήσετε. Μην επιλέξετε τη σωστή λέξη. Γράψτε τη πρώτη λέξη.
Δώστε 30 δευτερόλεπτα.
Συγκενώστε τις λέξεις – ή να κάνετε έναν κύκλο και ο καθένας να πει τις δικές του.
[[Συνόλαφξτε τα σε μια πρόταση στην σειρά που δόθηκαν. Δεν θα έχει συνηθισμένο νόημα. Διαβάζετέ το ακριβώς όπως βγήκε.]]

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ: Το θέμα αυτής της συνάντησης είναι:

[[Διαβάζοντας τη πρόταση.]]
Σιγή. Άσε τη να κατακάσει.
Ευκολυντής: Αυτή η πρόταση δεν υπάρχει πουθενά αλλού. Δεν θα υπάρξει ξανά. Είναι αυτή η συνάντηση. Το θα διαβάσουμε ξανά στο τέλος.

Παραδείγματα Προτάσεων Μνήμης — Τι Ακούγονται Πραγματικά
'Ηρεμός φuego Τρίτη τηλέφωνο συγχωρημένος βουνό κρύο.'
'Τρέξιμο προς τα πίσω σε κάτι που σχεδόν ξέχασα ότι ήθελα.'
'Μπλε. Μητέρα. Πείνα. Σχεδόν. Τέλος. Όχι. Ναι.'
'Η μυρωδιά του καφέ πριν κάποιος αποφασίσει οτιδήποτε.'
Κανένα από αυτά δεν σχεδιάστηκε. Όλα αυτά ήταν αληθή για την ομάδα που τα δημιούργησε. Ο διευκολυντής δεν ερμηνεύει την πρόταση. Η ομάδα δεν συdiscusseί τι σημαίνει. Απλώς υπάρχει ως απόδειξη ότι κάτι συνέβη εδώ.

-
-
-
-

Μπλοκ 3

Μουσικοθεραπευτική Σε □□□□

Το τραγούδι κάθε ατόμου. Πλήρης ακρόαση. Σχολίασε τι κουβαλούσε.

Ο Θεραπευτικός Μηχανισμός
Η μουσική ενεργοποιεί ταυτόχρονα περισσότερες περιοχές του εγκεφάλου από ό,τι σχεδόν οποιοδήποτε άλλο ερέθισμα. Ο ακουστικός φλοιός, ο κινητικός φλοιός, το λεμφικό σύστημα, το δίκτυο της προεπιλεγμένης λειτουργίας, οι κυκλώματα ανταμοιβής — όλα ενεργοποιούνται κατά την ακρόαση μουσικής. Για τους ανθρώπους στην αποκατάσταση, η μουσική συχνά μεταφέρει το συναισθηματικό περιεχύ_{-}^{} που δεν μπορεί να εκφραστεί με λόγια: διατηρεί τη μνήμη για το πώς ήταν η ζωή πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το ναρκωτικό.
Η Συνάντηση Θεραπείας Μουσικής δεν είναι απλώς ένα «playlist» που μοιράζεστε. Είναι μια συνειδητή πρακτική να φέρεις κάτι προσωπικά σημαντικό σε μια αίθουσα με ανθρώπους που θα το παρατηρήσουν, και στη συνέχεια να ονομάζεις αυτό που ακούς μέσα σε αυτό. Η ονομασία είναι η θεραπευτική πράξη — όχι το τραγούδι εξαυτό, αλλά τη στιγμή που λες «αυτό που μεταφέρει αυτό το τραγούδι για μένα είναι αυτό».
Δεν υπάρχει κριτική για το μουσικό γούστο. Ένα τραγούδι των «Warriors» και ένα τραγούδι των «Worriers» θα ακούγονται απολύτως διαφορετικά. Και τα δύο είναι σωστά. Η δουλειά της ομάδας είναι να ακούει — να ακούει πραγματικά, και όχι να περιμένει να μοιραστεί τη δική της αντίδραση — και μετά να πει ένα αληθινό πράγμα για αυτό που άκουσε.

Γύρος με μουσική. Κάθε άτομο προσθέτει ένα τραγούδι — κάτι που σημαίνει κάτι για το θέμα που δουλεύουμε αυτή τη στιγμή. Μπορεί να είναι ελπιδοφόρο, μπορεί να είναι π đau, μπορεί να είναι θυμωμένο, ή μπορεί να είναι το τραγούδι που έπαιζε την πρώτη φορά που συνέβη κάτι σημαντικό. Δεν υπάρχουν λάθος απαντήσεις.
Συγκεντρώστε τους τίτλους των τραγουδιών ή να τα τοποθετήσουν σε σειρά σε μια κοινή συσκευή. Παίξτε κάθε τραγούδι για 60–90 δευτερόλεπτα—αρκετά για να το νιώσετε, αλλά όχι τόσο ώστε ο γύρος να χάσει την ορμή του. Μετά από κάθε τραγούδι:

FACILITATOR: Ο/Η [Όνομα] επέλεξε αυτό. [Όνομα] — σε μία πρόταση: τι σημαίνει αυτό το τραγούδι για εσένα;
ΜΕΡΙΣΤΟΛΟΓΟΣ: [Μία πρόταση. Όχι μια ιστορία. Τι περιέχει το τραγούδι.]
ΕΥΚΟΛΝΗΤΗΣ: [Στο γκρουπ:] Τι ακούσατε σε αυτό;
ΟΧΙ ΚΑΝΕΑΣ: [Μια λέξη ή πρόταση από όποιον θέλει να απαντήσει. Δεν κριτική. Αυτό που άκουσαν.]

Σημειώσεις για τον Καθοδηγητή (Facilitator Notes) – Γύρος της Μουσικής

Για ομάδες χωρίς συσκευές ή ηχεία: μουρμουρίστε τη μελωδία, ή περιγράψτε το τραγούδι σε τρεις προτάσεις. Δεν χρειάζεται το τραγούδι να παρισταθεί κυριολεκτικά για να είναι παρόν.

Εάν ένα τραγούδι είναι επιδραστικό (triggering) για κάποιον — συνδεδεμένο με ενεργή χρήση, με τραύμα, με απώλεια — αυτό είναι πληροφορία, όχι λάθος. Ο καθοδηγητής θα πει: «Αυτό το τραγούδι έχει βάρος για κάποια άτομα σε αυτό το δωμάτιο. Το κρατάμε». Συνεχίστε.

Οι «Πολεμιστές» (Warriors) συχνά επιλέγουν μουσική υψηλής ενέργειας, επιθετική ή συναισθηματικά πολύπλοκη. Οι «Ανησυχη» (Worriers) συχνά επιλέγουν μουσική πιο αργή, με περίπλοκη μελωδία ή στιχουργικά πυκνή. Καμία από τις δύο δεν είναι πιο θεραπευτική από την άλλη.

Η ερώτηση δεν είναι «ακούτε αυτό το τραγούδι;» — είναι «τι φέρει αυτό το τραγούδι». Αυτή η διάκριση διατηρεί τον γύρο επικεντρωμένο στην έννοια, και όχι στην γεύση.

Εάν κάποιος δεν μπορεί να σκέψει τραγούδι: «Με ποιο ήχο θέλετε να περιβάλλεστε αυτή τη στιγμή;» Αυτή είναι η απάντησή τους.

-
-
-
-
-

Τύπος Μπι	Θέματα Τραγουσμάτων — Τι Συχνά Εμφανίζεται
Πολεμιστής (Val/Val)	Rock με υψηλή ενέργεια, hip-hop με αίσθηση επείγοντος, metal, ύμνοι αθλητικών αγώνων, τραγούδια για τη νίκη, τη μάχη ή την επιβίωση. Συχνά πρόκειται για τραγούδια από μια περίοδο κορυφαίας έντασης που αποπνέουν μια αίσθηση δύναμης.
Ο ανησυχător (Μέτ/Μέτ)	Ακούστικι, ορχηστρικά, με πυκνές/πλούσιους στίχους τραγούδια που φέρουν συγκεκριμένες συναισθηματικές ανα□, τραγούδια για νοσταλγία, σύνδεση ή απώλεια. Συχνά πρόκειται για τραγούδια από πριν ξεκινήσει η χρήση, που αντιπροσωπεύουν το ποιοι ήταν.
MTHFR (εξαντλημένο)	Μεταβλητή — συχνά τραγούδια που συνδέονται με την ξεκούραση, τη φύση, το συναίσθημα ότι επιτέλους μπορείς να αναπνεύσεις. Μερικές φορές η ίδια η σιγή είναι η απάντηση.
Κάθε είδος στην πρώιμη αποκατάσταση	Συχνά το τραγούδι που παίζει τη στιγμή που όλα πάνε καλά, ή το τραγούδι που κάποιος τους παίξει όταν

	αποφασίσατε να σταματήσετε. Αυτά τα τραγούδια φέρουν το σημείο της αναστροφής.
Κάθε τύπος στην καθιερωμένη ανάκαμψη	Συχνά ένα τραγούδι που αντιπροσωπεύει το ποιόν γίνονται — μουσική με την οποία δεν μπορούσαν να ταυτιστεί κατά τη διάρκεια ενεργούς χρήσης επειδή απαιτούσε μια σταθερότητα που δεν είχαν ακόμα.

Κεφάλαιο 4

Η Συζήτηση για την Κουλτούρα

Ιστορία, φαγητό, τέχνη, επιστήμη — και γιατί το πλαίσιο είναι τα πάντα

Η Φιλοσοφία
Το ηθικό μοντέλο της εξάρτησης λέει: η ουσία είναι κακή, το άτομο την επέλεξε, η επιλογή αντανακλά το χαρακτήρα του. Το εννοιολογικό μοντέλο λέει: οι ουσίες υπάρχουν σε πολιτισμούς, οι πολιτισμοί αποδίδουν νόημα στις ουσίες, και το νόημα αλλάζει τα πάντα για τη σχέση. Δεν μπορείτε να καταλάβετε τη κοκαΐνη χωρίς να καταλάβετε τα φύλλα της κοκας στον Ανδινικό πολιτισμό. Δεν μπορείτε να καταλάβετε τα ναρκωτικά οπιοειδή χωρίς να καταλάβετε τις διαδρομές εμπορίου του οπίου που διαμόρφωσαν την παγκόσμια οικονομία για δύο αιώνες. Δεν μπορείτε να καταλάβετε το αλκοόλ χωρίς να καταλάβετε την περίοδο της απαγόρευσης, την βιομηχανοποίηση και την εφεύρεση του κοκτέιλ ως κοινωνικό ίδρυμα.
Η «Περιβλέψιση του Πολιτισμού» δεν δικαιολογεί την εξάρτηση. Την τοποθετεί σε πλαίσιο. Ένα άτομο που καταλαβαίνει την ιστορία του τι χρησιμοποιούσε καταλαβαίνει κάτι αληθινό για τον εαυτό του και τον κόσμο που η θεραπεία που βασίζεται στη ντροπή δεν του προσφέρει ποτέ. Αυτή η κατανόηση δεν είναι άδεια. Είναι παιδεία — και η παιδεία είναι ένα εργαλείο ανάκαμψης.

4.1

Ο Γύρος των Αγαπημένων

Ξεκίνα εδώ — οι προτιμήσεις αποκαλύπτουν τον τύπο εγκεφάλου ταχύτερα από οποιαδήποτε αξιολόγηση.

Πριν πάμε στην ιστορία, ας δούμε ποιοι είμαστε. Γρήγορος γύρος. Μία απάντηση καθένα. Μην σκέφτεστε.

FACILITATOR: Σε αγαπημένη ταινία — να πάμε.
[[Στο δωμάτιο. Κάθες ένα τίτλο. Χωρίς εξήγηση.]]
FACILITATOR: Το αγαπημένο σου βιντεοπαιχνίδι, ή, αν δεν παίζεις βιντεοπαιχνίδια, το παιχνίδι που θυμάσαι καλύτερα από την παιδική σου εποχή.
FACILITATOR: Αγαπημένη τροφή. Το πράγμα που θα ăπατε αν κανείς δεν παρακολουθούσε.
FACILITATOR: Η αγαπημένη σου διασκεδαστική ατμόπορτα — ή η πιο έντονη σωματική εμπειρία που έχεις πληρώσει χρήματα για να τη ζήσεις.
Το καλύτερο μέρος που έχετε φάει γεύμα.

Μετά τη γύρο:
Δώστε μια ματιά στο τι συνέβη μόλις τώρα. Οι Warriors σε αυτήν την αίθουσα περιέγραψαν εντελώς διαφορετικά πράγματα από τους Worriers. Οι ταινίες ήταν διαφορετικές. Τα φαγητά ήταν διαφορετικά. Τα παιχνίδια ήταν διαφορετικά. Οι προτιμήσεις σας δεν είναι τυχαίες—είναι το νευρικό σας σύστημα που σας λέει τι χρειάζεται. Αυτή είναι χρήσιμη πληροφορία.

ΙΣΧΥΡΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ Προτιμήσεων του ΜΥΣΚΙΛΟΥ — Αυτό που Αποκαλύπτουν τα Αγαπημένα

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ (WARRIOR) ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ — Ταινίες δράσης, αθλητικές διοργανώσεις, παιχνίδια μάχης, έντονα φαγητά (πικάντικα, umami, πλούσια), ακραίες ταλαιπωρίες (coaster), εστιατόρια της νυχτερινής ζωής. Ο κοινός κλωβός: κίνδυνος, ένταση, μεταβλητή ανταμοιβή. Οι Αγώνιστές αναζητούν το ίδιο νευροχημικό προφίλ στην ελεύθερη τους διαβίωση που αναζητούσαν στις ουσίες.

ΑΠΟΣΤΑΣΙΣ (WORRIER) ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ — Ταινίες με χαρακτήρες, παιχνίδια π♫lλ ή αφηγηματικά, περίπλοκες κουζίναδες (επίστρωμα γεύσεων, αργή κουζίνα), απαλές ταλαιπωρίες ή καμία, ήσυχα μέρη με καλό φαγητό και καλή συζήτηση. Ο κοινός κλωβός: βάθος, απόχρωση, συναισθηματική δόνηση. Οι Αποστασιστικές αναζητούν το ίδιο νευροχημικό προφίλ στην ελεύθερη τους διαβίωση που αναζητούσαν στις ουσίες.

ΣΚΕΠΤΙΚΟΣ (THINKER) (μειωμένος MTHFR) ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ — Ταινίες επιστημονικής φαντασίας ή τακτικών, παιχνίδια στρατηγικής, φαγητά που είναι ενδιαφέροντα αντί για έντονα, εμπειρίες θέασης έναντι ταλαιπωριών, μέρη που είναι ήρεμα και όμορφα. Ο κοινός κλωβός: αποκατάσταση με εμπλοκή. Οι Σκεπτικοί αναζητούν ανανέωση που δεν αποδυναμώνει.

ΠΟΤΙ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Οι προτιμήσεις στην ελεύθερη διαβίωση είναι δεδομένα ανάκαμψης. Ένας Αγώνιστας που αντικαθιστά την κοκαΐνη με παιχνίδια δράσης και πικάντικο φαγητό δεν αποφεύγει την ανάκαμψη — την αρχίζει. Μια Αποστασιστική που αντικαθιστά τα βενζ□□ιάζεπιν με αφηγηματικές ταινίες και μακές πεζοπορίες δεν κάνει λιγότερο από κάποιον που τρέχει καθημερινά μαραθώνια — κάνει ακριβώς αυτό που χρειάζεται το νευρικό της σύστημα.

4.2

Η Συνομιλία για Μπύρα

Γιατί κάποιοι μπορούν και κάποιοι όχι— και τι σημαίνει αυτό πραγματικά

ΦΑΣΙΛΙΤΑΤΩΡ: Ερώτηση για όλους: Μπορείτε να πιείτε μια μπύρα;
Αφήστε τους ανθρώπους να απαντήσουν. Κάποιοι θα πούμε «ναι». Κάποιοι θα πούμε «όχι». Κάποιοι θα είναι αβέβαιοι. Μην αξιολογείτε. Μετά:
FACILITATOR: Γιατί; Όχι ηθικά – αλλά βιολογικά. Τι διαφέρει μεταξύ του ατόμου που μπορεί να πιει μια μπύρα και να σταματήσει, και του ατόμου που δεν μπορεί;

Η Ακριβής Απάντηση — Για τη Γνώση και την Προσέγγιση του Συντονιστή
Η διαφορά δεν είναι βούληση, χαρακτήρας ή ηθική δύναμη. Η διαφορά είναι μια комбинация από: γενετικές παραλλαγές (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2) που καθορίζουν πώς επεξεργάζεται το αλκοόλ και πώς καταγράφεται το σήμα ανταμοιβής· περιβαλλοντική προδιάθεση (αν το □□□□□ έται σε συνδυασμό με ανακούφιση, ένταξη ή διαφυγή νωρίς στη ζωή)· και την τρέχουσα νευροχημική κατάσταση (ένας άνθρωπος με εξαντλημένο βασικό επίπεδο ντοπαμίνης αντιλαμβάνεται το σήμα ανταμοιβής του αλκοόλ διαφορετικά από κάποιον με επαρκές βασικό επίπεδο).
Μιας πρόσωπο με παραλλαγές ADH1B*2 ή ALDH2*2 — κοινές στις ανατολικές + +){πληθυσμούς — βιώνει flushing, ναυτία και ταχεία καρδιακή αρρυθμία μετά από μικρή ποσότητα αλκοόλ επειδή το ακεταλδεΰδη (το τοξικό μεταβολί προϊόν) συσσωρεύεται γρήγορα. Είναι βιολογικά προστατευμένο από τον αλκοολισμό από μια παραλλαγή που καθιστά το □□□□□ έται φυσικά άβολο. Ένα πρόσωπο με παραλλαγές OPRM1 A118G βιώνει μια ισχυρότερη ευφορική αντίδραση από το αλκοόλ. Ένα πρόσωπο με παραλλαγές DRD2 A1 έχει λιγότερους ντοπαμινικούς υποδοχείς και βιώνει το σήμα ανταμοιβής του αλκοόλ πιο έντονα επειδή το βασικό του σύστημα ανταμοιβής είναι πιο εξαντλημένο.
Το πρόσωπο που μπορεί να αγοράσει μια μπύρα και να την αφήσει μισοτελειωμένη δεν είναι ηθικά ανώτερο. Έχει μια διαφορετική γενετική αρχιτεκτονική και μια διαφορετική ιστορία προσαρμογής. Αυτή είναι ολόκληρη η εξήγηση.

4.3

Η Ιστορία της Coca-Cola

Κοκαΐνη σε ένα μπουκάλι — και γιατί αφαιρέθηκε

Η Ιστορία της Κοκαΐνης στην Coca-Cola — Τι Συνέβη Πραγματικά
1886: Ο Τζον Πέμπερτον εφευρίσκει την Coca-Cola στην Ατλαντα. Η αρχική συνταγή περιέχει κοκαΐνη από φυτικό εξαγώγιμα φύλλου κοκά και καφεΐνη από καρπούς κόλα. Διανέμεται ως ένα «τονικό για τον εγκέφαλο» και ένα «□ ντικοποτό». Είναι πραγματικά διεγερτικό επειδή περιέχει ένα πραγματικό διεγερτικό.
1903: Υπό πίεση από το κίνημα της νηανικής ταπεινότητας (temperance movement) και τη crescente ανησυχία για τη κοκαΐνη, η Coca-Cola αρχίζει να

χρησιμοποιεί εξαγώγιμα φύλλου κοκά που έχουν «αποκοκαΐνιστεί» — τη γεύση κοκά χωρίς το αλκαλοειδές της κοκαΐνης. Η καφεΐνη παραμένει.
ΤΟ ΠΟΛΙΤΥΡΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ: Το 1886, η κοκαΐνη δεν ήταν ένα street drug. Ήταν ένα φάρμακευτικό που χρησιμοποιούνταν στη δοlλοiatrics, την χειρουργική και τα πατεντισμένα φάρμακα. Ο Σίγκ □□□τ ΦρόgetElementById γράφει «Über Coca» συνιστώντας τη για τη κατάθλιψη και την εξάρτηση από □□ φίνη. Βρίσκεται στο *vin Mariani*, ένα δημοφιλές γαλλικό κρασί που υποστηρίζεται από τον □□□ Ιερόθεο XIII. Η τελετή αφιέρωσης της Στατυи της Ελευθερίας έχει κρασί κοκαΐνης στο reception.
Ο ΛΟΓΟΣ ΑΠΟΚΑΙΡΩΣΗΣ: Όχι επειδή η κοκαΐνη είναι εγγενώς κακό, αλλά επειδή η βιομηχανική διαδικασία την συγκένωσε και την κατέβασε σε καθαρή μορφή, την απομάκρυνε από το πολιτιστικό της πλαίσιο, την έκανε διαθέσιμη σε υψηλές δόσεις σε πληθυσμούς χωρίς τις παραδοσιακές σχέσεις με το φυτό, και οι συνέπειες της εξάρτησης έγιναν ορατές σε μεγάλη κλίμακα.
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ: Το μόριο δεν άλλαξε. Το πλαίσιο άλλαξε. Το κοκά που çiğνεται από έναν αγρότη των Ανδών σε μεγάλο υψόμετρο παρέχει ήπια διεγέρωση, καταστέλει την □□□ και την ασθένεια από υψόμετρο, και χρησιμοποιείται με ασφάλεια εδώ και αιώνες εντός του πολιτιστικού του πλαισίου. Το κοκαΐνη χλωριδικό, καθαρισμένο και ναρκωτικό σε ένα geceklub, παρακάμπτει εντελώς αυτό το πλαίσιο και παρέχει μια «εκρηκτική» δόση ντοπαμίνης (dopamine spike) 10 φορές πιο έντονη και 10 φορές πιο γρήγορη από το φύλλο. Το ίδιο μόριο. Ένα εντελώς διαφορετικό φαρμακολογικό γεγονός.

4.4

Οι Συνομιλίες του Πλαίσίου

Γιατί το μέρος που βρίσκεσαι αλλάζει το νόημα μιας ουσίας

Πλαίσιο	Γιατί αλλάζει τα πάντα
Φύλλο κακαού στο Άνδυς	Είναι ένα ήπιο διεγέρμα εντός ενός πολιτιστικού πλαισίου που ρυθμίζει τη χρήση, το χρονικό πλαίσιο και το κοινωνικό πλαίσιο. Χρησιμοποιείται για υψόμετρο, εργασία και τελετές. Δεν παράγει ποτέ το προφίλ εξάρτησης της καθαρισμένης κοκαΐνης επειδή η συγκέντρωση και η μέθοδος χορήγησης είναι εντελώς διαφορετικές.
Πέjοτ σε τελετή Ινδιάνικης Εκκλησίας	Ένα ελεγχόμενο, δομημένο, κοινωνικό τελετουργικό πλαίσιο με συγκεκριμένη προετοιμασία, πρόθεση και ενσωμάτωση. Η φαρμακολογική εμπειρία είναι ταυτόσημη με την αναψυχαγωγική χρήση mescaline,

	αλλά το «πλαίσιο» αλλάζει τα πάντα σχετικά με αυτό που κάνει ο εγκέφαλος.
Άθιειον στην Κινεζία του 19ου αιώνα	Μια κοινωνική πρακτική με καθιερωμένους κανόνες, περιβάλλοντα και αυτορρύθμιση από τους συνο współ... μέχρι που η Βρετανική E côngtεία των Ανατολικών Ινδιών صنعتیκάποίησε την παραγωγή και τη διανομή για οικονομικούς σκοπούς, πλημμυρί=>{} την αγορά και κατέστρεψε το κοινωνικό πλαίσιο. Οι Πόλεμοι του Οπίου δεν αφορούσαν ηθική. Αφορούσαν εμπορικούς δρόμους.
MDMA σε κλινική δοκιμή για θεραπευτικούς σκοπούς	Δοσομετρώνεται σε ένα προσεκτικά ετοιμασμένο περιβάλλον με εκπαιδευμένους θεραπευτές, προετοιμασία πριν από τη συνεδρία και ενσωμάτωση μετά τη συνεδρία. Οι δοκιμασίες Φάσης 3 δείχνουν ότι το 67% των ασθενών με PTSD δεν πληρούν πλέον τα κριτήρια διάγνωσης μετά από τρεις συνεδρίες. Το μόριο είναι πανομοιότυπο με το «street ecstasy». Το δοχείο είναι εντελώς διαφορετικό.
Σασαφράς (σαφρολη) στην Ταϊλάνδη	Το απολήρωμα του ριζώματος περιέχει safrole, ένα πρόδρομο του MDMA. Στην παραδοσιακή □ι και Νοτιοανατολική Ασιατική ιατρική, το ριζό του sassafras χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες ως τσάι για πυρετό και πόνο. Η συγκέντρωση safrole είναι χαμηλή, η προετοιμασία είναι παραδοσιακή και το πολιτιστικό πλαίσιο είναι ιατρικό. Το ίδιο hợplüμα, που εξάγεται και συνθετείται σε PMK-glycidate, γίνεται μια πρόδρομη χημική ουσία στην παράνομη κατασκευή MDMA. Το ίδιο φυτό. Τόσο διαφορετική σχέση.
Το αλκοόλ στις Ηνωμένες Πολιτείες μετά την απαγόρευση	Η απαγόρευση (1920–1933) δεν μειώσε την κατανάλωση αλκοολούx. Μετέφερε την παραγωγή και τη διανομή αλκοόλ σε οργανωμένη εγκληματικότητα, αυξήθηκε η κατανάλωση πιο επικίνδυνων μη ρυθμιζόμενων ποτών, και δημιουργήθηκε το θεμέλιο για τη στην αμερικανική Μάfia. Όταν τελείωσε η απαγόρευση, τα ποσοστά κατανάλωσης επέστρεψαν σε επίπεδα προ-απαγόρευσης μέσα σε λίγα χρόνια. Το ηθικό πλαίσιο δεν άλλαξε την φαρμακολογική πραγματικότητα.

Ο ΚΑΝΟΝ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΑΠΟ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΕΠΙΚΑ

Δεν μπορείτε να καταλάβετε πλήρως τη σχέση σας με μια ουσία χωρίς να καταλάβετε την ιστορία της, την κουλτούρα της προέλευσης και το συγκεκριμένο πλαίσιο στο οποίο την συναντήσατε. Ένας άνθρωπος που καταλαβαίνει ότι η κοκαΐνη ήταν Coca-Cola μέχρι το 1903 καταλαβαίνει κάτι για το γκλάντς και το μάρκετινγκ και την πολιτιστική άδεια που ένας άνθρωπος που

γνωρίζει τη κοκαΐνη μόνο ως уличное наркωτικό δεν καταλαβαίνει. Αυτή η κατανόηση δεν κάνει τη κοκαΐνη ασφαλή. Κάνει τον άνθρωπο ενημερωμένο αντί απλώς ντροπιασμένο.

Δεν μπορείτε να υποδυθείτε έναν πωλητή οπίου ή έναν αγρότη που φυτεύει κηραμίδια στην Αφγ□□□□□□□□ ως άσκηση αποκατάστασης—όχι επειδή αυτοί οι ρόλοι είναι λάθος, αλλά επειδή απαιτούν ένα πολιτιστικό και ιστορικό πλαίσιο που δεν κατοικείτε. Η άσκηση γίνεται καταappropriative αντί θεραπευτική. Αυτό που ΜΠΟΡΕΙΤΕ να κάνετε είναι να καταλάβετε ότι ο αφγανός αγρότης που φυτεύει κηραμίδια το κάνει επειδή η νόμιμη γεωργική οικονομία της περιοχής του καταστράφηκε από σαράντα χρόνια ξένης παρέμβασης, και ότι αυτή η κατανόηση αλλάζει τη moral geography της αλυσίδας εφοδιασμού με την οποία αλληλεπιδράτε.

Οι ουσίες που χρησιμοποιήσατε δεν εφευρέθηκαν για να σας καταστρέψουν. Εφευρέθηκαν, καλλιεργήθηκαν ή συνθετήθηκαν σε πλαίσια που τις έκαναν να έχουν νόημα. Η κατανόηση αυτών των πλαισίων είναι μέρος της αυτογνωσίας σας.

4,5

Το Συθυρισμός των Ενδιαφερόντων

Ιστορία, τέχνη, επιστήμη, αθλητισμός — συνδυασμένα με τον τύπο σας — αποδεικνύονται σε κάθε εκδήλωση

Το Πεδίο και ο Πλεματοчник/Φοβιστής	Η Τέχνη του Πιθανό — Παραδείγματα Χρήσης
ΒΟΙΗΟΙ — Ιστορία των Αγώνων Μάχης και των Εξτρεμνικών Αθλημάτων	Ο Ζορζ Σεντ-Πιερ (GSP) προπονήθηκε εμμονικά μετά από ταλαιπωρηθεί επειδή ήθελε να μετατρέψει την ανάγκη για σωματική κυριαρχία σε μια καριέρα στον πιο τεχνικά αυστηρό αγώνα μάχης στην ιστορία του UFC. Ο Τό□□ Χɔ□□κ δημιούργησε το 900 – ένα κόλπο που όλοι είπαν ότι ήταν φυσικά αδύνατο – την ημέρα που γέμισε τα 31. Ο Άλεξ Χόννολτ έκανε free-solo στον El Capitan. Κανένας από αυτούς δεν χρειάστηκε κάποια ουσία για να αποκτήσει την ένταση που απαιτούσαν τα νευρικά τους συστήματα.
ΟΙ ΑΝΙΣΥΧΟΓΧ — Ιστορία της Μουσικής και των Τεχνών Ακρίβειας	Ο Γκλεν Γκούλντ, ο πιο τεχνικά ακριβής πιανίστς του 20ού αιώνα, είχε αυτό που θα αναγνωίζαμε τώρα ως σοβαρό άγχος και διαφορές στην επεξεργασία των αισθήσεων — μουρμούριζε ενώ έπαιζε, φορούσε γάντια το καλοκαίρι, και αρνήθηκε να εμφανιστεί δημόσια

	μετά το 1964. Επέστρεψε την ανάγκη του «Ανησυχητικού» για βαθιά ακρίβεια σε εγγραφές που εξακολουθούν να θεωρούνται μοναδικές. Ο Νικ Δρεικ έκανε τέσσερα άλμ++){αλμπουμ} εξαιρετικής συναισθηματικής ακρίβειας πριν τον θάνατό του στα 26 — η μουσική του ήταν πολύ στρωματωμένη για την αγορά, αλλά πολύ αληθινή για να μην υπάρξει.
MTHFR/THINKERS — Επιστήμη και Ιστορία των Συστημάτων	Ο Νικολα Τέσλα λειτουργούσε το μυαλό του με εξαιρετική ένταση και σχεδόν σίγουρα είχε σημαντικές μεταβολικές διαφορές — δεν μπορούσε να □□□ε ορισμένα τρόφιμα, χρειάζεται πολύ λίγες ώρες ύπνου σε περιόδους υψηλής παραγωγικότητας, και βίωσε όραματα που δεν μπορούσε πάντα να διακρίνει από την πραγματικότητα. Εκατέρωσε το μεταβατικό ρεύμα, το ραδιόφωνο και τα θεμέλια της ασύρματης μετάδοσης τρώγοντας μια διατροφή από ζεστό γάλα και μέλι. Η Άδα Λόβελοουνς έγραψε τον πρώτο υπολογιστικό αλγόριθμο το 1843 διαχειριζόμενη χρόνιες παθήσεις. Το εξαντλημένο σύστημα, όταν υποστηρίζεται σωστά, παράγει εξαιρετικά ακριβή έργο.
ΟΛΕΣ ΟΙ ΕΙΔΕΣ — Ιστορικό Ανάκαμψης	Εμίnεм καθάρισε στα 32 μετά από σχεδόν θανατηφόρο υπερδοσολογία και είναι νηφάλιος εδώ και πάνω από 15 χρόνια—τα άλμπουμ του μετά την ανάκαμψη είναι τεχνικά πιο πολύπλοκα από αυτά πριν από αυτήν. Ο Ανθό □□ Κάιδις της RHCP είναι νηφάλιος εδώ και δεκαετίες και έπиcασε το αυτοβιογραφικό του έργο αποκατάστασης, το Scar Tissue, ενώ βρισκόταν σε κορυφαίο δημιουργικό επίπεδο. Ο Ρασέλ □ ραντ πέρασε από σοβαρή εξάρτηση από ηρωίνη μέχρι που έπиcασε το Recovery, ένα από τα πιο σαφώς τεκμηριωμένα βιβλία για το νευρολογικό μοντέλο της εξάρτησης που έχει κυκλοφορήσει. Η τέχνη του δυνατού δεν απαιτεί τη πάθηση. Συχνά απαιτεί την απουσία της.

Μπλοκ 5

Η Σκηνική Σιάνο

Είκοσι λεπτά για να χτίσετε κάτι που δεν έχει υπάρξει ποτέ. Στη συνέχεια, παρουσιάστε το – ή φέρτε το στην επόμενη συνάντηση.

Οι Κανόνες της Σεσ□□□□ Συγγραφέων Θεάτρου
Υπάρχουν τρεις κανόνες και μόνο τρεις κανόνες. Όλα τα υπόλοιπα είναι ελεύθερα.

Κανόνας 1: Κάθε άτομο συνεισφέρει. Δεν είναι ότι όλοι κάνουν παράσταση—αλλά κάθε άτομο συνεισφέρει κάτι. Μια γραμμή thoại, ένα όνομα χαρακτήρα, μια ιδέα σκηνικού αντικειμένου, μια σκηνογραφική κατεύθυνση, ένα ήχο-εφέ. Αν δεν συνεισφέρεις τίποτα, δεν είσαι συγγραφέας θεάτρου σήμερα το βράδυ—είσαι μέλος του κοινού, και τα μέλη του κοινού δεν έχουν το δικαίωμα να πει στους συγγραφείς θεάτρου τι έκαναν λάθος.

Κανόνας 2: Η πьεσα πρέπει να περιέχει τουλάχιστον ένα αληθινό πράγμα. Μπορεί να είναι φαντασία, υπερφυσικό, επιστημονική φαντασία, ιστορικό δράμα, κ ɯιόдия, μουσικό, αφηρημένη performance art. Αλλά κάπου μέσα της πρέπει να υπάρχει μια στιγμή που είναι αληθινή—μια που προέρχεται από την πραγματική εμπειρία, το πραγματικό συναίσθημα, την πραγματική παρατήρηση κάποιου.

Κανόνας 3: Αυτό που συμβαίνει στη σκηνή μένει στη σκηνή. Αν κάποιος βάλει κάτι αληθινό και προσωπικό σε έναν χαρακτήρα, η ομάδα δεν το χρησιμοποιεί κατά του μετά. Η αλήθεια του συγγραφέα προστατεύεται από το φανταστικό πλαίσιο. Αυτό δεν είναι μια κενική διάρρηξη—αυτός είναι ο μηχανισμός. Το φανταστικό πλαίσιο επιτρέπει αλήθειες που δεν μπορούν να ειπωθούν άμεσα.

-
-
-

5.1

Επιλογή Α — Γράψτε και Εκτελέστε σε 20 Λεπτά

Για ομάδες με ενέργεια και εμπιστοσύνη

Είμαστε οι συντονιστές: Έχουμε 20 λεπτά. Γράφουμε ένα θεατρικό σενάριο. Αυτό είναι πώς λειτουργεί.

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΩΝ 20 ΛΕΠΤΩΝ

Λεπτά 0–3 — Η ΥΠΟΘΕΣΗ: Ο διευκολυντής ρωτά: «Για τι πρόκειται αυτό το θεατρικό έργο; Μια πρόταση.» Παίρετε την πρώτη απάντηση που προκαλεί συμφωνία ή ενέργεια στην αίθουσα. Γράψτε την στην κορυφή όποια επιφάνεια χρησιμοποιείτε. Αυτή είναι η υπόθεση.

Λεπτά 3–8 — ΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ: Ποιος παίζει σε αυτό το έργο; Περιηγηθείτε στην αίθουσα — κάθε άτομο αναφέρει έναν χαρακτήρα. Όχι απαραίτητα τον χαρακτήρα που θα υποδυαστεί. Απλώς κάποιον που ανήκει σε αυτή την ιστορία. Γράψτε τους. Επιλέξτε αυτούς που έχουν την περισσότερη ενέργεια.

Λεπτά 8–13 — ΟΙ ΤΡεις ΣΤΙΓΜΕΣ: Κάθε έργο χρειάζεται τρεις στιγμές: η στιγμή πριν αλλάξει τα πάντα, η στιγμή που τα πάντα αλλάζουν, και η στιγμή μετά. Κάθε στιγμή παίρνει μία γραμμή από κάποιον στην αίθουσα. Μόνο μία γραμμή—αυτό που λέει ή κάνει κάποιος σε αυτή τη στιγμή. Αυτό είναι το σενάριο σας.

Λεπτά 13–16 — ΤΟ ΡΟΛΗΜΑΚΟΣ: Ποιος παίζει ποιον; Πρώτα οι εθελοντές. Ο κανόνας: δεν χρειάζεται να υποδυαστείτε τον χαρακτήρα που πλησιάζει περισσότερο τη δική σας εμπειρία—συχνά είναι πιο χρήσιμο να υποδυαστείτε το αντίθετο. Ο διακλειτουργός μπορεί να παρισταθεί από το άτομο που επλήγη περισσότερο από τους διακλειτουργούς. Ο γονές μπορεί να παρισταθεί από το άτομο με τη πιο περίπλοκη σχέση με τους γονείς.

Λεπτά 16–20 — Η ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ: Κάντε το. Θα είναι άψογο. Θα είναι μικρότερο από όσα σχεδιάσατε. Θα σας κάνει να εξευπλακίνετε. Η ατελειότητα είναι το θέμα—αυτό είναι αυτό που δημιούργησε η ομάδα σας σε 20 λεπτά με ό,τι είχατε. Αυτή είναι η κεραμική.

5.2

Επιλογή Β — Γράψε αυτή τη συνάντηση, κάνε την επόμενη συνάντηση

Για ομάδες που θέλουν βάθος και αποστήμαξη

FACILITATOR: Σήμερα γράφουμε. Στην επόμενη συνάντηση παρουσιάζουμε. Το θεατρικό που γράφουμε σήμερα ανήκει σε αυτή την ομάδα και θα παρουσιαστεί μόνο από αυτήν την ομάδα, για αυτήν την ομάδα.

Η ΣΕΣΣΙΟΝ ΓΡΑΨΗΣ — ΟΤΕΡΕ ΓΙΑ ΝΑ ΕΒΓΑΛΛΕΙΣ
Η ΑΝΟΙΚΗ ΠΡΟΚΛΗΣΗ: Ο συντονιστής προσφέρει ένα από τα παρακάτω σημεία εκκίνησης — η ομάδα επιλέγει ποιο έχει περισσότερη ενέργεια:
Προτροπή Α: 'Ένας άνθρωπος ξυπνάει και κάτι είναι διαφορετικό. Τι είναι

διαφορετικό και τι κάνει για αυτό;'
Προτροπή Β: 'Δύο άνθρωποι που δεν έχουν γνωριστεί ποτέ ανακαλύπτουν ότι μοιράζονται κάτι κοινό. Τι είναι αυτό?'
Προτροπή Γ: 'Κάτι που είχε πεταχτεί βρίσκεται. Τι είναι και ποιος το βρίσκει?'
Προτροπή Δ: 'Το τελευταίο πράγμα που συνέβη πριν όλα άλλαξαν.'
Προτροπή Ε: 'Μια συνομιλία που έπρεπε να είχε γίνει πριν από χρόνια. Συμβαίνει τελικά τώρα.'
Η ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΜΑΥΤΟΓΡΑΦΙΑ: Ένα άτομο γράφει. Άλλα συνεισφέρουν — διάλογοι, σκηνικές οδηγίες, σημειώσεις χαρακτήρων. Ο συντονιστής διατηρεί τον χρόνο και διασφαλίζει ότι η φωνή όλων ακούγεται. Καμία επεξεργασία κατά τη διάρκεια της πρόσκυκσεως — γράψε τα πάντα, μην κόψεις τίποτα μέχρι να ολοκληρωθεί η πρόσκυψη.
Η ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΗ (στην επόμενη συνάντηση): Οι χαρακτήρες κατανέμονται στην επόμενη συνάντηση. Κανόνας ίδιος: παίξε αντίθετα με τον τύπο όπου είναι δυνατό. Το έργο εξασκηίνεται για 10 λεπτά και μετά παρουσιάζεται.

Θεματικές Αλληλεπιδράσεις που προέκυψαν από Ομάδες Αποκατάστασης – Χρησιμοποιήστε αυτές αν η ομάδα χρειάζεται ένα σημείο εκκίνησης

Η Τελευταία Συνομιλία: Δύο χαρακτήρες μιλούν διαχρονικά – ένας στην αρχή της εξάρτησης, ένας χρόνια αργότερα. Δεν μπορούν να φτάσουν ένας στον άλλο, αλλά συνεχίζουν να προσπαθούν.

Η Συνέντευξη: Ένας άνθρωπος υποβάλλει αίτηση για τη ζωή που θέλει. Ο συνεν □ □□□□□□□□□ τής ρωτάει ερωτήσεις που κανείς ποτέ δεν ρωτά σε πραγματικές συνεντεύξεις. Ο αιτών απαντάει ειλικρινά.

Το Μουσείο των Επιλογών: Ένας άνθρωπος περπατά σε ένα μουσείο όπου κάθε έκθεση είναι μια απόφαση που έχει λάβει. Ο ξεναγός εξηγεί κάθε μία χωρίς κριτική.

Η Γιορτή: Όλοι στην γιορτή παίζουν μια εκδοχή του ποιοι ήταν. Ένας άνθρωπος περπατά μέσα ως αυτός που είναι τώρα. Τι συμβαίνει;

Η Παράδοση: Δύο ξένοι ανακαλύπτουν ότι τους έδωσαν το ίδιο αντικείμενο από διαφορετικά άτομα. Το αντικείμενο σημαίνει εντελώς διαφορετικά πράγματα για τον καθένα τους.

Η Κρίση: Ένας άνθρωπος αυτο-δικαιούται. Είναι ο εισαγγελέας, η άμυνα, ο

κριτής και ο καταδικασμένος. Η □ (η □ - η □) είναι η ομάδα.

Η Επιστολή: Κάποιος γράφει μια επιστολή στην ουσία που τον καταέβαλε. Η ουσία απαντάει.

-
-
-
-
-
-
-

Μπλοκ 6

Η Μαρτυρία της Αντιστροφής Ρόλων

Το κολιέ, η ανταλλαγή, η μαρτυρία – πλήρης βάθος.

ΠΡΟΤΟΚΟΛ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ — ΑΝΑΓΓΕΙΛΕΤΕ ΠΡΙΝ ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙΣΜΑ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΜΟΔΙΟΥ

Αυτό το μέρος εισέρχεται σε πλήρη βάθος — το επίπεδο της ενοχής, το επίπεδο της προέλευσης, το επίπεδο του οικογενειακού συστήματος. Αυτό είναι εν γνώσει. Ο θεραπευτικός μηχανισμός απαιτεί την πλήρη εμπειρία, όχι μια αποστειρωμένη έκδοση. Όμως το πλήρες βάθος απαιτεί πλήρη ασφάλεια.

Καθορίστε το πλαίσιο της ασφάλειας ρητά πριν ξεκινήσετε: «Είμαστε πρόκει που giriyoruz σε βαθιές περιοχές. Αν τη στιγμή οποιαδήποτε γίνει πολύ — πείτε τη λέξη «ΣΤΑΘΥΡΟΣ» (ANCHOR). Όλα σταματούν. Παίρνουμε τρεις αναπνοές μαζί. Εσείς αποφασίζετε αν συνεχίζουμε.»

Έχετε μια καθορισμένη υποστηρικτική παρουσία — όχι ο διευκολυντής — που η μόνη εργασία της κατά τη διάρκεια αυτού του μέρους είναι να παρακολουθεί την αίθουσα και να κάθε με οποιονδήποτε χρειάζεται εξισορρόπηση.

Το φανταστικό περιεχόμενο είναι ενεργό: «Αυτό που συμβαίνει στον χαρακτήρα παραμένει στον χαρακτήρα. Δεν χρησιμοποιούμε το μαρτύριο ανταλλαγής κάποιου ενάντια σε αυτόν μετά την σκηνή.»

Ο διευκολυντής ΔΕΝ συμμετέχει στην ανταλλαγή — εσείς κρατάτε το περιεχόμενο εξ ολοκλήρου.

Τελειώστε αυτό το μέρος μόνο αφού ολοκληρώσετε τη σκηνή της Απελευθέρωσης — ποτέ μην αφήνετε την ομάδα μέσα στο επίπεδο της ενοχής.

-
-
-
-
-

Ο Θεραπευτικός Μηχανισμός — Γιατί Λειτουργεί
Η ντροπή ζει στην πρώτη μετάφραση/προσωπήτηση. «Είμαι ένας □ολητής. Έκανα αυτά τα πράγματα. Οι επιλογές μου προκάλεσαν αυτόν τον πόνο.» Η πρώτη μετάφραση κλειδώνει το άτομο μέσα στην εμπειρία — μπορεί να την δει μόνο από μέσα. Η «ανταλλαγή ρόλων» μετακινεί τη συ□□ και στη δεύτερη και τρίτη μετάφραση. Όταν «φοράς» την εμπειρία κάποιου άλλου για πέντε λεπτά

και μετά αναφέρεις — βλέπεις πράγματα που ήταν αόρατα από μέσα.
Το επίπεδο της προέλευσης — γιατί η μητέρα σου ήπιε, γιατί ο πατέρας σου έφυγε, γιατί το πρώτο άτομο που σου προσέφερε κάποια ουσία είχε δικό του πόνο — δεν δικαιώνει αυτό που συνέβη. Αλλά συμπληρώνει το επίμανο. Ένα άτομο που καταλαβαίνει το σύστημα στο οποίο γεννήθηκε δεν είναι πλέον μόνο θύμα του ή μόνο δράστης εντός του. Είναι ένα άτομο που μπορεί να το δει — και οι άνθρωποι που μπορούν να δουν το σύστημα μπορούν να επιλέξουν διαφορετικά εντός του.

6.1

Το Κολιέ

Μεταφορά της ταυτότητας της ουσίας — με συναίνεση

Εξοδηγητής: Θα κάνουμε κάτι που απαιτεί δύο πρόθυμα άτομα. Αυτό είναι εντελώς εθελοντικό. Παρακολουθήστε πρώτα, αν προτιμάτε.
Διατίθεται: ένα απλό κολιάνκο ή □□ιλό, ή κατασκευάστε ένα από χαρτί. Το κολιάνκο αντιπροσωπεύει την ταυτότητα της ουσίας — την ετικέτα που δόθηκε ή πάρθηκε.

Α εθεκούρει.
FACILITATOR: [Πρόσωπο Α]: Πείτε μας σε μία πρόταση: ποια ουσία αντιπροσωπεύει αυτό το λαιμόγεμιστο για εσάς;
ΜΕΡΙΣΤΗΡΙΟΣ: [Όνομα].
[Τοποθετώ το κολιάνθι στο Άτομο Α.] Αυτό είναι που μοιάζει το να κουβαλάς μια ταυτότητα. Όχι τη ουσία — αλλά την ταυτότητα. Η ετικέτα. «Είμαι ναρκομανδιστής/η.» «Είμαι ένας [χρήστης κοκαΐνης / αλκοολικός / χρήστης μεθ].» Όποιο κι όνομα είχε.

Ενώ το φοράς αυτό — πώς φαίνεται ο κόσμος από μέσα του; Όχι η ιστορία σου. Πώς νιώθεις αυτή τη στιγμή να έχεις αυτή την ετικέτα;
ΔΕΛΕΚΤΟΡΗΣ: [Απαντάει. Μέγιστο ένα λεπτό.]

Τώρα — με την άδεια του Ατόμου Α — παράδωσε το λαιμό□πτρο στο Άτομο Β. Το Άτομο Β δεν έχει ποτέ χρησιμοποιήσει αυτή τη ουσία, ή έχει μια εντελώς διαφορετική σχέση μαζί της.
FACILITATOR: [Person B]: Τώρα το φοράς. Τι παρατηρείς; Πώς φαίνεται ο κόσμος από μέσα από αυτή την ταυτότητα;
ΣΥΜΜΕΤΕΧΩΝ: [Απαντάει.]
Από την άποψή μου — κοιτώντας σε χωρίς τον λαιμόκο — τι βλέπω που εσύ δεν μπορούσες να δεις όταν τον φορούσες;
ΜΕΡΙΣΤΗΡΙΟΝ: [Το Πρόσωπο Β περιγράφει τι βλέπει.]

Έξι κόμμα δύο

Η Μαρτυρία

Τι θα είχες κάνει διαφορετικά — από την εξωτερική οπτική της εμπειρίας

Εσένα που είσαι μέσα σε αυτή την ταυτότητα για μερικά λεπτά. Τώρα, μηνύμασε. Τι έκαναν λάθος—από εκεί που στέκεσαι;
FACILITATOR: Όχι ως κρίση. Ας πληροφορία. Μπορείτε να το δείτε από έξω. Τι βλέπετε;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΜΑΡΙΡΙΩΝ — Τι ακούγεται
«Από έξω — βλέπω ότι ήσουν λύνεις το σωστό πρόβλημα με το λάθος εργαλείο. Χρειαζόσουν να πέσει το cortisol. Βρήκες κάτι που το έ□□σε. Το πρόβλημα ήταν το εργαλείο, όχι η ανάγκη.»
«Από έξω — βλέπω ότι δεν μπορούσες να σταματήσεις γιατί η διακοπή θα σήзначαγε ότι θα ένιαις τα πάντα που είχες κρατήσει ήσυχα. Η ουσία δεν ήταν το πρόβλημα. Ήταν η λύση για το πρόβλημα. Και κανείς δεν σου προσέθεσε μια διαφορετική λύση.»
«Από έξω — βλέπω ότι και οι άνθρωποι γύρω σου ήταν εννolved. Ο προμηθευτής σου είχε πόνο. Οι φίλοι σου που το χρησιμοποιούσες είχαν πόνο. Όλοι ήσασταν να διαχειρίζεστε το ίδιο πράγμα με το ίδιο εργαλείο και να καλείτε ο ένας τον άλλον φυσιολογικό.»
«Από έξω — βλέπω ότι ήσουν τόσο νεαρός όταν άρχισε. Πολύ νεαρός για να ξέρεις τι εγκαθίσταται. Πολύ νεαρός για να έχεις μια επιλογή που να μετράει πραγματικά ως επιλογή.»

6.3

Το Στρώμα της Πηγής

Πού ξεκίνησε το μοτίβο — και ποιος το κουβαλούσε πριν από εσένα

FACILITATOR: Τώρα καταβαίνουμε σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Αυτό απαιτεί μεγαλύτερη θέληση. Εφαρμόζονται οι ίδιοι κανόνες — Ο «ANCHOR» σταματά τα πάντα.

Εξοδηγητής: [Στο groupe:] Σκεφτείτε το πρώτο άτομο στη ζωή σας που ενέπνευσε τη συμπεριφορά που σας παρείχε η ουσία σας. Το πρώτο άτομο που σας έδειξε ότι οι ουσίες λύνουν τα συναισθηματικά προβλήματα. Ποιος ήταν αυτός/αυτή;
Δώστε 30 δευτερόλεπτα σιωπή.
ΦΑΣΙΛΙΤΑΤΩΡ: Δεν χρειάζεται να τα πείτε δυνατά. Αρκεί να τα κρατήσετε στο μυαλό σας.

FACILITATOR: Τώρα — για ποια ήταν η πηγή του πόνου τους; Ποιο ήταν το άλυτο πρόβλημά τους;

Η ΜΑΚΡΗ ΠΡΙΓΟΡΑΣΗ ΓΝΩΣΗΣ — Η Βιολογία της Εύθυνσης
Ο συντονιστής παρουσιάζει αυτό το πλαίσιο — όχι ως θεραπεία, αλλά ως πληροφορία:
Η ΜΗΤΗΡΑ ΣΟΥ ΠΩΣ ΕΠΙΒΕΒΑΡΕ: οι μεταλλάξεις COMT της κάnamenε να συσσωρεύει το κορτιζόλη ταχύτερα από ό,τι μπορούσε να το απομακρύνει. Η κατάστασή της MTHFR σήμαινε ότι η παραγωγή σεροτονίνης της λειτουργούσε ήδη με 40% δυναμικό. Το αλκοόλ δεν ήταν μια επιλογή χαρακτήρα. Ήταν μια φαρμακολογική λύση σε ένα νευροχημικό πρόβλημα για το οποίο ποτέ δεν είχε το όνομα. Και αυτό το έμαθε από κάποιον πριν από αυτήν, ο οποίος επίσης δεν είχε το όνομα.
Ο ΠΑΤΕΡ ΣΟΥ ΑΦΕΡΕ: το Παράδοξο της Ειρήνης (Πρωτόκολλο 29) περιγράφει τους Πλεμματίδες που δεν μπορούν να επιβιώσουν από την ειρήνη. Η οικειότητα, που θα έπρεπε να αισθανίζει ασφάλεια, αισθάνθηκε σαν αργή ασφυξία για ένα νευρικό σύστημα Val/Val χωρίς καμία κατανόηση εαυτού. Δεν σε πρόθετο να σε εγκαταλείψει. Έτρεφε από μια νευρολογική έκτακστη κατάσταση που δεν μπορούσε να εξηγήσει.
ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΟ που ΣΟΥ ΠΡΟΣΦΈΡΕ ΤΗ ΠΡΩΤΗ ΣΥΣΤΑΣΜΑΤΙΚΗ ΥΛ[:,] υπήρχε σε πόνο. Διαχειριζόταν κάτι. Η προσφορά δεν ήταν αρπακτική — ή αν ήταν αρπακτική, ο αρπακτής ήταν επίσης σε πόνο. Αυτό δεν δικαιολογεί την επιβημία που προκλήθηκε. Αυτό συμπληρώνει το bức tranh.
ΓΛΥΤΑΜΑΤΕ ΚΑΙ ΓΑΒΑ: το άτομο που μεγάλωσε με χρόνια απρόβλεπτη ένταση — το παιδί που έμαθε ότι η ηρεμία δεν είναι ασφαλής επειδή η ηρεμία πάντα προηγούνταν κάποιου τρομερού πράγματος — έχει ένα λόγο γλουταματού/GABA που έχει ανακα□□□□□αστεί μόνιμα. Οι ουσίες που μπλοκάρουν το γλουταματ ή ενισχύουν το GABA κάνουν το νευρικό σύστημα να νιώσει ότι λειτουργεί σωστά για πρώτη φορά. Αυτό δεν είναι αδυναμία. Είναι μια ακριβής φαρμακολογική απόκριση σε ένα πραγματικά μη ρυθμιζόμενο σύστημα.

6.4

Η Σκηνή της Ελευθερώσεως

Εξέρχομαι από το στρώμα πηγής — και προς τα εμπρός

FACILITATOR: Τώρα αλλάζουμε το τέλος.

ΕΥΚΟΛΟΤΗΤΗΣ: [Στην Α, ο οποίος πλέον δεν φοράει το λαιμόκλ<(),]: Πώς νιώθεις να μην το φοράς;
ΣΥΜΜΕΤΕΧΩΝ: [Απαντάει.]

Το άτομο μπροστά σας δεν είναι ναρκωτικό εξαρτημένο αυτή τη στιγμή. Είναι ένα άτομο που το νευρικό του σύστημα έκανε έναν λογικό υπολογισμό δεδομένων των πληροφοριών και επιλογών που του ήταν διαθέσιμες, και που τώρα βρίσκεται εδώ, σε αυτή την αίθουσα, επιλέγοντας να καταλάβει αυτόν τον υπολογισμό και να χτίσει έναν διαφορετικό.

ΕΥΦΑΡΜΑΤΙΣΤΗΣ: Τι θέλετε να τους πείτε;
ΟΛΟΚΕΛΕΥΣ: [Η ομάδα ανταποκρίνεται. Μια πρόταση έκαστος. Χωρίς ατζέντα. Μόνο αυτό που είναι αλήθεια.]

Η ΕΠΙΒΑΡΙΣΗ ΤΟΥ ΨΙΧΑΓΩΓΙΚΟΥ ΓΕΝΙΚΟΥ - Μετά τη Βαθιά Εργασία
Μετά τη Μαρτυρία της Αντικατάστασης Ρόλων - πριν τη Μεταοdy στην Καταθήκη του Πρωτοκόλλου - ο διευκολυντής εκτελεί μια σύντομη επιβρισή:

ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΗΣ: «Σηκωθείτε. Όλοι. Τώρα.»
ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΗΣ: «Αυτή ήταν πραγματική εργασία. Αυτό ήταν περισσότερο από όσα οι περισσότεροι άνθρωποι θα κάνουν σε ένα έτος συμβατικής θεραπείας. Το περάσατε σε 20 λεπτά. Μαζί.»
ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΗΣ: «Πείτε το όνομά σας. Το πραγματικό σας όνομα. Απλά το όνομά σας.»
[Όλοι λένε τα ονόματά τους.]
ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΗΣ: «Είστε εδώ. Και το μόλις περάσατε.»
ΟΛΟΙ: [Ό,τι κι αν προκύψει. Συφωνίες, λόγια, σιωπή — όλα είναι εντάξει.]

Μπλοκ 7

Το Πρωτοκολλητικό Εργασίωμα

Μάθετέ το, διδάξτε το, λογοδοτήστε για αυτό – η αλυσίδα της λογοδοσίας

Πώς Λειτουργεί η Αλυσίδα των Υποχρεώσεων

Σε κάθε συνάντηση, σε κάποιον εκχωρείται ένα πρωτόκολλο να μελετήσει πριν από την επόμενη. Στην επόμενη συνάντηση, το преподает — δεν το διαβάζει δυνατά, το διδάσκει. Εξηγούν τι είναι, τι κάνει, γιατί έχει σημασία, και τι προσωπικά πήγαν από αυτό. Μετά, εκχωρεί το επόμενο πρωτόκολλο σε κάποιον άλλο. Η αλυσίδα συνεχίζεται αδιάλειπτα.

Η υποχρέωση δεν είναι απλώς «εργασία για το σπίτι». Είναι ένας ρόλος — ο ρόλος του ατόμου που καταλαβαίνει αυτό το ένα πράγμα καλύτερα από οποιονδήποτε άλλο στην αίθουσα αυτή την εβδομάδα. Αυτός ο ρόλος φέρει πραγματικό κύρος. Η ομάδα εξαρτάται από αυτόν να φέρει κάτι νέο. Αυτή η εξάρτηση δεν είναι πίεση — είναι ένδειξη ∈ ανήκειν.

ΕΥΤΕΛΕΥΤΟΝ: Πριν κλείσουμε—τη καταθήκη του πρωτοκόλλου. [Όνομα από τη συνάντηση]—σου είχε εκχωρηθεί το [Πρωτόκολλο Χ]. Τι μάθετε;

Το καταρτισμένο άτομο θα παρουσιάσει το πρωτόκολλο. Πρέπει να καλύψει τα εξής: τι είναι, τι κάνει, γιατί είναι σημαντικό, και τι προσωπική μάθηση αφήσαμε από αυτό. Διάρκεια: 3–5 λεπτά.

FACILITATOR: [Μετά το μαθηματικό:] Τι ερωτήσεις έχει η ομάδα;
[Σύντομη συζήτηση — 2 λεπτά. Στη συνέχεια:]
Ποιον εκχωρείτε για την επόμενη συνάντηση;
ΜΕΡΙΣΤΗΡΙΟΝ: [Αναφέρει κάποιον. Αναφέρει το πρωτόκολλο.]
[Στο νεοназнαγημένο άτομο:] Έχεις μέχρι την επόμενη συνάντηση. Το φορμά παραμένει το ίδιο— τι είναι, τι κάνει, γιατί έχει σημασία, και τι προσωπικά συμπεράσατε από αυτό.

7.1

Όταν κάποιος δεν επιστρέφει με το πρωτόκολλο

Το να φωνάξουμε την αμέλεια χωρίς ντροπή— και να αποκαλύψουμε το τίμημά της.

Η «Εμφάνιση της Αμέλειας» — Αυτό που πρέπει να κάνεις κάθε φορά που κάποιος

δεν αποδίδει
Εάν ο εκτελεσθείς επιστρέψει χωρίς να έχει μελετήσει το πρωτόκολλο, ο διευκολυντής δεν τον ταπανά. Ο διευκολυντής επιδεικνύει το κόστος της αμέλειας — όχι μέσω ποινής, αλλά μέσω της εκδήλωσης.

ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΗΣ: Στο [Όνομα] είχε εκχωρηθεί το [Πρωτόκολλο Χ]. Δεν προχώρησε σε αυτό αυτή την εβδομάδα. Αυτό συμβαίνει. Ας δούμε τι σημαίνει αυτό.
ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΗΣ: Το [Πρωτόκολλο Χ] αφορά [περιγραφή με απλές λέξεις]. Οι άνθρωποι που βρίσκονται σε αυτή την αίθουσα και που ενδέχεται να χρειαστούν αυτή την πληροφορία αυτή την εβδομάδα — ποιοι εδώ είχαν [το πρόβλημα που αντιμετωπίζει το πρωτόκολλο] αυτή την εβδομάδα;
[[Οι χέρια υψώνονται, ή οι άνθρωποι νικνάνε, ή κάποιος μιλά.]]
ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΗΣ: Αυτοί οι άνθρωποι πέρασαν αυτή την εβδομάδα χωρίς το εργαλείο που έρχεται. Αυτό είναι το κόστος της αμέλειας. Δεν είναι μια κρίση — είναι μια επιβεβαιωμένη πραγματικότητα.
ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΗΣ: [Στο εκτελεσθείς:] Ξαναεκχωρείται το ίδιο πρωτόκολλο. Η ίδια προθεσμία. Χρειαζόμαστε αυτό που περιέχει.

Η επίδειξη δεν είναι ποινική. Είναι συνδετική — δείχνει ότι η εκχώρηση δεν είναι «σπίτικα εργασία» για τον ατομό, αλλά μια συνεισφορά στην ομάδα. Όταν η ομάδα καταλαβαίνει ότι η μάθηση της είναι για τους άλλους, και όχι για τον εαυτό της, η κινητοποίηση να την ολοκληρώσει αλλάζει.

Πρωτόκολλο	Τι πρέπει να καλύψει ο δάσκαλος
Τι είναι;	Τον τίτλο σε απλή γλώσσα και μια περιγραφή σε μία πρόταση. Όχι τον κλινικό τίτλο — την ανθρώπινη εκδοχή. «Πρόκειται για το πρωτόκολλο για το γιατί σταματάμε να κοιμόμαστε όταν είμαστε στη διαδικασία ανάκαμψης και τι πρέπει να κάνουμε για αυτό.»
Τι κάνει	Το συγκεκριμένο αποτέλεσμα που παράγει όταν ακολουθείται. Όχι αφηρημένο — συγκεκριμένο. «Μετά από τρεις εβδομάδες με αυτό το πρωτόκολλο, οι περισσότεροι άνθρωποι αναφέρουν ότι μπορούν να κοιμηθούν μέσα σε 30 λεπτά αντί να ξαπλώνουν

	ξυπνημένοι για δύο ώρες.»
Γιατί έχει σημασία	Ο μηχανισμός — χωρίς τεχνική ορολογία. «Το εγκέφαλό σας αναδόμησε τον εαυτό του γύρω από τη ουσία που ήταν παρούσα το βράδυ. Δεν γνωρίζει πώς να καταλήξει σε χαλάρωση χωρίς αυτήν. Αυτό το πρωτόκολλο το διδάσκει έναν διαφορετικό τρόπο να χαλαρώνει.»
Τι προσωπικά пєלήκαν από αυτό.	Μια cosa που ισχύει ειδικά για εσένα. Όχι μια περίληψη – μια προσωπική στιγμή. «Διαβάζω την ενότητα για το cortisol και συνειδητοποίησα ότι αυτό που νόμιζα ότι ήταν αγωνία τη νύχτα είναι στην πραγματικότητα το αδρεναλικό μου σύστημα που κάνει ακριβώς αυτό που πρέπει να κάνει, απλώς τη λάθος στιγμή. Αυτό άλλαξε τον τρόπο που ένιωθα γι' αυτό.»
Η συνέπεια της παραμέλησής του	Μία ειλικρινής πρόταση για το τι κοστίζει το μη τηρήσιμο αυτού του πρωτοκόλλου. «Εάν δεν το αντιμετωπίσω αυτό, θα συνεχίσω να ξυπνάω ξαφνικά αναπαίζοντας όλα όσα πήγαν στραβά, κάτι που είναι αυτό που με οδηγεί πιο αξιόπιστα ξανά στην χρήση.»

Μπλοκ 8

Το Κλείσιμο – Αναπαράσταση Ευφορίας και Πρόταση Μνήμης

Τέλος εκεί που άρχισες—αλλά μεταμορφωμένος/η.

ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΗΣ: Ξεκινήσαμε αυτή τη συνάντηση με μια πρόταση. Μια λέξη από το καθένα σας, που συνδυάστηκε σε κάτι που ανήκε μόνο σε αυτή τη συνάντηση.
[[Διαβάστε τη Μνήμητική Πρόταση από το Μπλοκ 2.]]

ΕΥΤΕΡΠΙΣΤΗΡΙΟΝ: Αυτή η πρόταση ήταν αληθής όταν την είπαμασταν. Είναι ακόμα αληθής τώρα. Συνέβη κάτι σε αυτό το δωμάτιο μεταξύ του πότε την είπαμασταν και τώρα.
ΕΥΚΟΛΤΟΠΟΙΟΣ: Τι ήταν;
[[Γρήγορος γύρος — μία λέξη ο καθένας. Τι συνέβη σε αυτό το δωμάτιο σήμερα το βράδυ.]]

ΤΟ ΤΕΛΙΚΟ ΓΙΓΓΙΓΗΜΑ
Την τελευταία γύρα. Όταν πούμε τρία, όλοι λέμε δυνατά ένα πράγμα – οποιοδήποτε παίρνετε από αυτό το δωμάτιο σήμερα το βράδυ. Όλοι μαζί. Μην συντονίζεστε. Απλώς πείτε το.
ΕΚΚΕΝΤΡΩΤΙΣΤΗΣ: Ένα. Δύο. Τρία.
Όλοι μιλούν ταυτόχρονα — συρπώντας, δυνατά, και αυθεντικά.

ΕΚΚΕΝΤΩΝΙΣΤΗΣ: Αυτός είναι ο ήχος των ανθρώπων που εμφανίστηκαν.

ΕΞΗΓΗΤΗΣ: Η βιολογία μπορεί να κατανοηθεί.
Όλοι: Η βιολογία μπορεί να καταλαβωθεί.
ΕΥΚΟΛΝΗΤΟΡΑΣ: Το μοτίβο μπορεί να αλλάξει.
ΟΛΟΚΕΣ: Το μοτίβο μπορεί να αλλάξει.
ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΗΣ: Η δουλειά είναι πραγματική και αξίζει να γίνει.
Όλοι: Το έργο είναι πραγματικό και αξίζει να γίνει.
ΟΛΟΚΕΛΕΣ: Επιστρέψτε.

Παραρτή□

Γιατί οι άνθρωποι κρατούν μυστικά και αποφεύγουν

Η βιολογία της κρυψύρας — και τι συμβαίνει όταν σταματάς

Η νευροεπιστήμη του να κρατάς μυστικά
Το να κρατάς ένα μυστικό δεν είναι παθητικό. Είναι ενεργή γνωστική εργασία. Το εγκέφ□□ πρέπει συνεχώς να παρακολουθεί το κοινωνικό περιβάλλον για απειλές για το μυστικό, να καταστέλλει την παρορμητική διάθεση να αποκαλύψει, και να διατηρεί μια εναλλακτική αφήγηση. Αυτό το γνωστικό φορτίο είναι μετρήσιμο — οι άνθρωποι που κρατούν σημαντικά μυστικά αποδίδουν χειρότερα σε μη σχετικές γνωστικές εργασίες. Επιπλέον παρουσιάζουν αυξημένο cortisol, μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού και αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης.
Τα συγκεκριμένα μυστικά της εξάρτησης — τι έκανες, τι πήρες, τι ξόδεψες, τι είπες, τι συνέβη — φέρουν επιπλέον το βάρος της ντροπής. Η ντροπή ενεργοποιεί τους ίδιους εγκεφαλικούς κυκλώματα με τον σωματικό πόνο. Το άτομο που κρατά ένα μυστικό εξάρτησης διαχειρίζεται ταυτόχρονα γνωστικό φορτίο,□□ικό στρες και συνεχή πόνο. Αυτό δεν είναι βιώσιμο. Γι’ αυτό τα μυστικά τελικά βγαίνουν — όχι λόγω ηθικής αδυναμίας, αλλά επειδή το σύστημα δεν μπορεί να διατηρήσει αυτό το φορτίο απεριόριστα.

Γιατί οι άνθρωποι κρατούν μυστικά	Η Βιολογική και Κοινωνική Πραγματικότητα
Φόβος απόρριψης	Το κοινωνικό σύστημα απόρριψης του εγκεφάλου ενεργοποιεί τους ίδιους νευρικούς κυκλώματα με τον φυσικό πόνο. Η αποκαλυπτοποίηση ενός μυστικού που μπορεί να προκαλέσει απόρριψη βιώνεται γνήσια ως απειλή για την επιβίωση — επειδή, στους εξελικτικούς όρους, η κοινωνική απόρριψη ήταν απειλή για την επιβίωση.
Η προστασία των άλλων από τον πόνο	Η διατήρηση μυστικών για την προστασία των αγαπημένων είναι συχνά γνήσια — και συχνά λάθος για το τι πραγματικά προστατεύει. Οι άνθρωποι που προστατεύονται από την αλήθεια συχνά προστατεύονται και από την ευκαιρία να αντιδράσουν στην αλήθεια, που είναι αυτό που στην πραγματικότητα χρειάζονταν.
Διατήρηση του ψευδούς αφηγήματος	Η εναλλακτική ιστορία για το γιατί όλα είναι καλά απαιτεί συνεπή διατήρηση. Ο φυλάκων του μυστικού δεν κρύβει απλώς πληροφορίες – οικοδομεί και

	διατηρεί ενεργά μια εναλλακτική πραγματικότητα. Αυτό είναι εξαντλητικό και γνωστικά εξαντλητικό.
Η πρόβλεψη της ντροπής	Οι άνθρωποι κρατούν μυστικά επειδή προβλέπουν ότι η αποκάλυψη θα προκαλέσει μια αντίδραση τύματος από τους άλλους που αντανακλά το τύπο που αισθάνονται ήδη εσωτερικά. Συχνά κάνουν λάθος σε αυτή την πρόβλεψη — αλλά η πρόβλεψη αυτή από μόνη της είναι αρκετά ισχυρή για να διατηρήσει το μυστήριο.
Εφύγραξη των συνεπειών	Ορισμένα μυστικά φυλάσσονται επειδή οι συνέπειες της αποκαλυπτικής τους είναι πραγματικά σοβαρές — νομικές, σχέσεις, οικονομικές. Αυτά τα μυστικά διαφέρουν από τα μυστικά της ντροπής. Απαιτούν διαφορετική διαχείριση.

Ο Ρόλος της Συνάντησης στη Διαχείριση των Μυστικών
Η συνάντηση του Kernel δεν απαιτεί αποκάλυψη. Παρέχει ένα δοχείο όπου η αποκάλυψη είναι ασφαλής. Η διάκριση είναι σημαντική: το να απαιτείται η κοινοποίηση αφαιρεί την αυτονομία (agency)· το να προσφέρεται η ασφάλεια δημιουργεί τις συνθήκες υπό τις οποίες η κοινοποίηση γίνεται δυνατή εξ επιλογής.
Το φανταστικό δοχείο της συνεδρίας του θεατρικού και του αλλαγής ρόλων επιτρέπει την αποκάλυψη χωρίς άμερη έκθεση—το άτομο μπορεί να βάλει το μυστικό του σε έναν χαρακτήρα και να μιλήσει μέσα από τον χαρακτήρα. Η ομάδα ακούει την αλήθεια χωρίς το άτομο να χρειάζεται να πει «αυτό μου συνέβη». Με τον καιρό, καθώς οικοδομίζεται η εμπιστοσύνη, η φανταστική απόσταση συχνά σιγνώσεται—το άτομο λέει «πραγματικά η ιστορία μου είναι αυτή».
Το μυστικό που κηρύχθηκε μόνο του είναι πάντα βαρύτερο από το μυστικό που μοιραστεί με έναν αξιόπιστο καιοπόδη. Η συνάντηση είναι το αξιόπιστο καιοπόδη. Το μυστικό δεν χρειάζεται να ειπωθεί για να αρχίσει να ελαττώνεται —συχνά αρκετό είναι απλώς να βρίσκεσαι σε ένα δωμάτιο όπου άλλοι φέρουν παρόμοια μυστικά, για να ξεκινήσει η διαδικασία.